

14. - 19.07.2015, Dienstag ab 15 Uhr – Sonntag 14 Uhr

„Preist den Herrn, ihr Berge!“ - Wanderwoche

Nach Morgengebet/Meditation und Frühstück packen wir unseren Proviant und ziehen zum Wandern in die Berge oder durchs hügelige Blaue Land. Leichte und mittelschwere Tages- und Halbtagestouren lösen sich ab. Wir üben zeitweise das achtsame Gehen in Stille, halten das Mittagsgebet inmitten der Natur oder in einer Kapelle am Weg...

Am Abend erwartet uns im „Gartenhaus“ der Gemeinschaft ein warmes Essen und das meditative Abendgebet. Wer noch nicht bettschwer ist: zum Ausklang des Tages lädt die Terasse in fröhlicher Runde oder die einsame Abendstille des nahen Kochelsees ein.

Am Samstag werden Marion Zwerger und Alexandra Bauer folgende Bergtour leiten:

Eine Rundwanderung von Mittenwald aus über die Rehbergalm zum Wörnersattel und über die Hochlandhütte zurück zum Ausgangspunkt.

Kleine Impulse, Achtsamkeitsübungen und Phasen des Schweigens im Wechsel mit gemeinsamen Austausch werden uns durch den Tag begleiten.

Wir wandern über Steige 1,5 Std. zur Rehbergalm, nach einer Pause steigen wir auf über die Zunderweidköpfe zum Wörnersattel (gut 1,5 Std.). Der Abstieg erfolgt auf markierten Wanderwegen zur Hochlandhütte (1 Std.). Dort besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Zurück benötigen wir noch 1,5 Std. auf gutem Weg.

Erforderlich für diese Tour sind Trittsicherheit und Kondition für ca. 1000 Höhenmeter Aufstieg und ca. 6 Stunden reine Gehzeit. Einkehr in der Hochlandhütte möglich.“

Bitte mitbringen: Bergschuhe, Tagesrucksack, Sonnenschutz und Sonnencreme, Regenschutz, Jacke, evtl. Wechselwäsche, Stöcke, benötigte Medikamente, Behältnisse für Proviant.

Begleitung: **Margareta Michalczyk**, Gemeindereferentin, Gemeinschaft Dreiquellen
am Samstag: **Marion Zwerger, Alexandra Bauer**, Leiterinnen spiritueller Bergtage

Unkostenbeitrag:

Für Zimmer, alle Mahlzeiten und Getränke:

auf Spendenbasis nach Selbsteinschätzung Ihrer Möglichkeiten: Richtschnur 25 – 35 € / Tag+Nacht
+ Beitrag für Wanderbegleitung: 25 – 35 € / Woche

(Falls dies für Studierende und Geringverdienende unerschwinglich sein sollte, bitte bei der Anmeldung einfach über Ihre Möglichkeiten sprechen)

Anmeldung:

Tel. 08851 / 8969640

E-mail: dreiquellen@gmail.com

Gemeinschaft Dreiquellen
Badstraße 20
D-82431 Kochel am See